

PROSJEKTIDENTIFIKASJON

Id: 10049

Ref.nr. G4V22A.

Prosjektnummer: 2012/3/0020

Virksomhetsområde: Rehabilitering.

Prosjektnavn Aksjon «Aktivitet som rehabilitering».

Søkerorganisasjon: Blå Kors Norge

Sluttrapport til ExtraStiftelsen fra Blå Kors Steg for Stegs Aksjon «Aktivitet som rehabilitering» Et opplysningstiltak i virksomhetsområdet rehabilitering.

Forord

En stor takk til ExtraStiftelsen for økonomisk støtte til opplysningstiltaket Aksjon «Aktivitet som rehabilitering». Det ble en viktig inspirasjon for Blå Kors, Steg for Steg.

2013 var et gjennombruddsår for Steg for Steg. Vi har jobbet for å vise hvordan man kan dyrke ressursene til rusmiddelavhengige og personer med spill-problemer slik at de selv finner en vei ut av misbruket. Steg for Steg-metodikken begynner nå å bli anerkjent.

18. mars fikk vårt budskap om aktiviteter som fremmer egenkraften gjennomslag i sluttbehandlingen av stortingsmeldingen «Se meg! - en helhetlig rusmiddelpolitikk: alkohol, narkotika, doping», Innstilling 207S

Fire dager tidligere, den 14. mars, arrangerte vi konferansen «Avhengighet, aktivitet og identitet», med Bent Høie (H) som innleder, den gang leder av Stortingets helse og omsorgskomite, nå helseminister.

Både konferansen og en oppfølgende workshop ble godt mottatt.

Steg for Steg-konferansen og oppfølgeren Steg for Steg-Workshop var de sentrale delene i Aksjon «Aktivitet som rehabilitering».

Vi ønsker å takke alle som bidro i forberedelse, gjennomføring og oppfølging av Steg for Steg-konferansen og Steg for Steg-Workshop. En særskilt takk til brukerpanelet, foredragsholdere og alle deltakerne.

En spesiell takk til Blå Kors generalsekretær Jan Elverum og direktør Magnar Lie for entusiastisk støtte og deltakelse på Steg for Steg-konferansen.

Sammendrag

Aksjon «Aktivitet som rehabilitering» et opplysningstiltak; forberedelse, gjennomføring og oppfølging av en konferanse om aktivitet.

Behandling er ikke tilstrekkelig for mange som sliter med rusrelaterte livsproblemer. Selvvalgt aktivitet, mestringsopplevelser, felleskap i trygg rusfri sone hjelper deltakerne i behandlings- og rehabiliteringsprosessen. Rusfrihet, redusert fare for tilbakefall og bedre livskvalitet er resultatet.

Den 14.mars samlet Blå Kors Øst AS Steg for Steg 100 personer fra fagmiljø, brukere, frivillige, internasjonale og nasjonale forskere og politikere til en konferanse om selvvalgt aktivitet. Hensikten var å belyse temaet med faglig anerkjente foredragsholdere og legge frem resultatene av pilotstudien fra Høgskolen i Buskerud, Institutt for forskning innen psykisk helse og rus om Steg for Steg. SERAF – Senter for Rus og Avhengighetsforskning, UiO presenterte en studie om identitet og bedringsprosesser. Brukere presenterte sine erfaringer. Målet er at selvvalgt aktivitet settes inn som en del i Ny Nasjonal retningslinje for behandling, rehabilitering og oppfølging av rusmiddelmissbrukere.

Steg for Steg-konferansen ble fulgt opp med Steg for Steg-workshop 4.oktober. Hensikten var å skape engasjement for temaet bedringsprosesser, lære av hverandre og bygge fagmiljø på tvers av virksomheter. Workshopen samlet 35 deltakere - brukere og fagpersoner. Ytterligere resultater av Aksjon – Aktivitet som rehabilitering er fagartikler publisert i anerkjente fagtidsskrifter. Egenkraften er omtalt i Stortingsmeldingen «Se meg!» - Innstilling 207S. I kapitlet om behandling er avsnitt 2.6.15 om sosiale forhold viet potensialet i aktivitet og hjelp til selvhjelp. Til bruk i formidling foreligger en ny fagbrosjyre: Steg for Steg – Aktivitet som drivkraft for et selvstendig liv.

Stortingets Helse- og omsorgs komite viser til at mye av ansvaret for personer med rusproblemer ligger i kommunene. Gjennom aktivitetstiltak kan kommunene investere mer i hjelp til selvhjelp. Målet er å vedlikeholde motivasjonen for endringer utenfor behandling. Helseministeren møtte Blå Kors i januar 2014. Steg for Steg var på agendaen.

Søknad om videre drift er sendt Helsedirektoratet og Oslo Kommune.

Kapittel 1 Bakgrunn for prosjektet og målsetting.

Tiden og veien etter gjennomført behandling og rehabilitering er for mange som sliter med rusrelaterte livsproblemer den store utfordringen. Kravet om yrkesaktivitet blir for krevende og mange får tilbakefall - noe mangler i tiltakskjeden.

Aktivitet, mestringsopplevelser, felleskap i trygg rusfri sone har vist seg å være virksomt i rehabiliteringen.

Blå Kors har i over 8 år drevet et tilbud som heter Steg for Steg – et aktivitetstilbud for mennesker som er i behandling eller rehabilitering for rusmiddelproblemer og eller spillavhengighet. Steg for Steg støtter medlemmene i en prosess der de hjelper seg selv. De velger selv å bli med, engasjerer seg trinnvis og får i stigende grad medansvar for aktivitetene. I Steg for Steg er medlemmene likeverdige med støttespillere og frivillige fra Blå Kors, og alle samarbeider.

Høgskolen i Buskerud, Institutt for forskning innen psykisk helse og rus la i januar 2012 frem en forskningsbasert, kvalitativ pilotstudie av Blå Kors prosjektet Steg for Steg. Brukerne var involvert i forskningen som medforskere.

Fra søknaden:

Aktivitet har en beskjedne plass i rehabiliteringspraksis til tross for mye vektlegging i rehabiliteringsforskning og i tidligere Stortingsmelding om Rehabilitering. For rusavhengige er det å bli møtt uten fordommer i selvvalgt aktivitet nøkkelen til mening, kontinuitet i livet. Selvvalgt aktivitet hjelper den rusavhengige å finne frem til seg selv – til sin identitet.

Prosjektide

Blå Kors Steg for Steg ønsker å samle fagmiljø, brukere, frivillige, internasjonale og nasjonale forskere, og politikere for å belyse temaet med faglig anerkjente foredragsholdere og legge frem resultatene av pilotstudien fra Høgskolen i Buskerud, Institutt for forskning innen psykisk helse og rus (IFPR) om prosjekt Steg for Steg.

Videre ønsker vi å legge frem materiale fra en studie foretatt av SERAF – Senter for Rus og Avhengighetsforskning, Universitetet i Oslo, medisinsk avdeling.

Videre ønsker vi å danne en brukerinvolvert arbeidsgruppe for det videre formidlingsarbeid etter konferansen.

Materialet fra konferansen planlegges lagt frem for Helsedirektoratet.

Konferansetidspunkt: 1.kvartal 2013. Konferansested: Litteraturhuset i Oslo.

Helsedirektoratet arbeider med utforming av Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelmisbrukere, som er forventet ferdig 2014.

Vi har derfor beskrevet en målsetting for vårt arbeid som handler om å gi et positivt bidrag til arbeidet med denne faglige retningslinjen.

Målsetting:

Aktivitet settes inn som en del i Nasjonal retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelmisbrukere.

Hvorfor er nasjonal retningslinje viktig? Retningslinjen setter en faglig, felles standard.

Helsedirektoratet skriver om retningslinjen:

«Retningslinjen skal ha et spesifikt fokus på det kliniske behandlingstilbudet og rehabiliteringen knyttet til dette. Områder som vil bli behandlet i retningslinjen omhandler kartlegging, vurdering, utredning og diagnostisering, oppstart av behandling, medikamentell behandling, psykososiale tilnærminger, kontroll, vedlikehold, avslutning og skifte av behandling og rehabiliteringsspesifikke tilnærminger som sosiale støtteordninger, nettverksbygging, boligsosiale tiltak og lignende.

Retningslinjen skal gi anbefalinger om utredning, behandling og rehabilitering ved misbruk og avhengighet av alkohol og narkotika.

Hensikten med retningslinjen er å utvikle anbefalinger som bygger på anerkjente og kunnskapsbaserte tiltak og metoder. Med retningslinjen skal det settes en faglig, felles standard for å styrke kvaliteten, harmonisere tilbudet i hele landet og hindre uønsket variasjon».

Steg for Steg ønsker å skape forandring i og av praksiser i arbeidet med psykisk helse og rus. Det krever også påvirkning på systemnivå.

Målgrupper for konferansen: Fagmiljø, brukere, frivillige, internasjonale og nasjonale forskere, politikere.

Kapittel 2 Prosjektgjennomføring og metode.

Hovedtrekk fremdriftsplan

2012, Forberede og forankre konferansens hensikt og mål hos representanter for målgruppene ved å gi anledning til deltakelse i utformingen og gjennomføring. Involvering av brukere, markedsføring overfor målgruppene, markedsføring overfor presse og media, inngåelse av avtaler.

2013, gjennomføring av konferansen i 1.kvartal 2013, oppfølging, videre, møter med Helsedirektoratet, videre formidling.

Steg for Steg har tre faste medarbeider, en medarbeider fikk et spesielt ansvar for forberedelse, gjennomføring og oppfølging.

Første oppgave ble å skaffe oversikt over «scope of work»/ hvilke aktiviteter/oppgaver og tiltak er det vi står overfor, deretter ble det laget en passe detaljert oversikt over hvem gjøre hva når. Konferansedagen hadde sin egen detaljerte kjøreplan.

En grov oversikt over hva som trengs av kompetanse og kapasitet for en vellykket gjennomføring av en konferanse la grunnlaget for valg av samarbeidspartnere.

Forberedelser.

Representanter fra målgruppene inkludert fagmiljø ble intervjuet om hva som ville være av en slik interesse at man ville bruke en dag på å delta på en konferanse om aktivitet i rehabilitering.

Resultatene fra intervjuene gav verdifull styringsinformasjon for det videre arbeid.

Valg av internasjonale foredragsholdere ble foretatt med hjelp av SERAF Senter for Rus og avhengighetsforskning og Høgskolen i Buskerud, Institutt for forskning innen psykisk helse og rus (IFPR).

Brukere ble invitert til forberedende møter hvor hensikt, mål, programutkast og brukerinvolvering ble drøftet.

Allerede i forberedelsene til Steg for Steg-konferansen ble oppfølgingen av deltakerne etter konferansen drøftet.

Gjennomføring.

Steg for Steg-Konferansen, Avhengighet – Aktivitet – Identitet ble åpnet 14.mars 2013 av stortingsrepresentant Bent Høie. Steg for Steg-konferanse samlet fagmiljø, brukere, frivillige, internasjonale og nasjonale forskere, tilsammen 98 deltakere.

Hva konkluderte foredragsholderne på Steg for Steg konferansen med:

Introduksjon til tema.

Hvorfor klarer vi ikke å hjelpe flere mennesker ut av rus? Prøver vi for hardt å hjelpe? Hva skjer hvis vi ser etter det friske i mennesker? Steg for Steg-konferansen rettet oppmerksomheten mot

mennesket sin egenkraft i rehabiliteringen og sammenhengen mellom avhengighet, aktivitet og identitet.

Å HJELPE SEG SELV

Hva kan vi lære av de som kommer ut av avhengighet uten kontakt med behandlingsapparatet?

Dr.Dr.h.c. Harald Klingemann, Bern University of Applied Sciences, Sveits.

En god bedringsprosess kjennetegnes av blant annet:

- Å finne mening i livet
- Å gjøre egne valg
- Å se mot de positive sidene
- Å delta selv
- Å forlate rollen som pasient

Å skape samfunn som stimulerer aktørmodellen – et samfunn som støtter selvhjelp.

- Utvikle politikk som skaper bevissthet og drivkraft for selvhjelp, gjør verden tryggere for de som vil skape seg en bedre tilværelse.
- En ressursorientert tilnærming til erstatning for synet om at vedkommende har tapt kontrollen over seg selv.
- Lære selvhjelpsstrategier, gi en stegvis omsorg, støtt brukerens egenkraft og retten til behandling.

Hva gir motivasjon til å vedlikeholde endringskraften?

Dr. Justyna Klingemann, sociologist, assistant professor Institute of Psychiatry and Neurology, Warszawa, Polen.

Vedlikehold av endringskraften

- Et heterogent fenomen
- Der er mange måter å overvinne avhengighet
- Valg av strategi for å endre vanedannende adferd avhenger av både den enkelte og sosio-kulturell kontekst
- Behandlingens rolle: Forsterke naturlig atferdsendring/stimulere egenkraft og kompenser for mangel på nøkkel ressurser i miljøet til personen som er i bedringsprosess.

HJELP TIL SELVHJELP

Hvordan kan vi hente frem menneskets egen kraft?

Lars Almåsbygg, virksomhetsleder Steg for Steg, Blå Kors Øst AS.

Selvvalgt aktivitet er drivkraft for et selvstendig liv.

Som støtteapparat for selvhjelp skaper vi et åpent rom med en tydelig ramme rundt.

- Skap arenaer for livskvalitet og vekst og uten å snakke vekst
- Skap miljø med positiv forventning og positivt fokus
- Gi operativ lederstøtte til brukerne.
- Følg den enkelte over tid
- Ivareta balansen mellom individets behov og gruppas behov
- Ivareta ytre rammer og samhandling med behandlingsapparat

Hva fant vi når vi studerte Steg for Steg?

En arena for meningsfull aktivitet, mestring og sosialt fellesskap.

Ottar Ness, førsteamanuensis, Institutt for forskning innen psykisk helse og rus, Høgskolen i Buskerud.

Hvordan kan aktivitet oppleves som meningsfullt og til nytte for deltakerne i Steg for Steg?

- Steg for Steg fremstår som et åpent og lett tilgjengelig tilbud som hjelper mennesker i tiltakets målgruppe i deres behandlings- og rehabiliteringsprosess
- Deltakerne i Steg for Steg opplever å bli møtt med respekt og verdighet, og dette hjelper dem til å føle trygghet, livskvalitet og glede
- Deltakelse i Steg for Steg bidrar til selvutvikling og ansvarsfølelse på en rusfri arena
- Deltakelse i Steg for Steg bidrar til å ha en hverdag med meningsfulle aktiviteter som representerer en kontinuitet i deltakernes liv
- Deltakelse i Steg for Steg bidrar til å skape gode sosiale nettverk, aktivitet og mestring

FRA BRUKER TIL MEDBORGER

Hva gjør frihet med mennesker i endring? Hvordan støtte bedringsprosesser, autonomi og positiv identitet?

Ayna B. Johansen, psykolog og postdoktor, Senter for rus og avhengighetsforskning, Universitetet i Oslo.

Konklusjon: Sosiale støtteprogrammer bør være basert på en positiv identitetsmodell for bedring(recovery) som gjør brukeren i stand til å bygge en bærekraftig identitet for livet.

Panelsamtalen.

Innledere møtte personer med erfaringskompetanse. Brukerne pekte på betydningen av selv å velge veien videre. Det er helt grunnleggende for bedringsprosessen. Det må komme innenfra meg selv!

Gjennomføring av oppfølging Steg for Steg-Workshop

4. oktober 2013 fulgte Steg for Steg opp deltakerne - brukere og fagfolk fra Steg for Steg-konferansen. Hensikten var å skape engasjement for temaet bedringsprosesser(recovery), lære av hverandre og bygge fagmiljø på tvers av virksomheter. Workshopen samlet 35 deltaker - brukere og fagpersoner gikk sammen i gruppearbeid og drøftet spørsmål som: Hvordan møte hverandre? Hva støtter bedringsprosesser?

Professor Larry Davidson fra Yale University holdt innledningsforedrag om bedringsprosesser.

Bedring eller recovery er et faglig perspektiv som tar utgangspunkt i at bedring er en personlig prosess hvor målet er at den enkelte kan leve et meningsfullt liv til tross for de begrensningene problemet kan forårsake. Tiltakene som iverksettes støtter opp under brukerens egen bedringsprosess (bedringsorientert praksis).

Larry Davidsons: Den største hindringen er kanskje fravær av håp.

Oppgavene er:

- Løft frem håp
- Stimuler motivasjon
- Finn rollemodeller med bruker bakgrunn
- Bidra til refleksjon over; Hvem er jeg? Hvem vil jeg være?

Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering

Mål: Aktivitet settes inn som en del i Nasjonal retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelmissbrukere.

Resultat og resultatvurdering: Retningslinjen skal være ferdig i 2014. I Innstilling 207 S vedtatt av Stortinget står det: «Selvvalgt aktivitet skal vurderes som et fast element i «Ny faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelmissbrukere» som er under utarbeidelse i Helse-direktoratet».

Vi er svært godt fornøyd så langt, men vi er ikke helt i mål ennå. Arbeidet med å nå vårt mål fortsetter i 2014.

Helseministeren møtte Blå Kors i januar 2014. Steg for Steg var på agendaen.

Vi oppfylte hensikten med konferansen: Samlet målgruppene: Fagmiljø, brukere, frivillige, internasjonale og nasjonale forskere og politikere. Vi fikk gode skriftlige tilbakemeldinger fra deltakerne. Vi lærte nye ting og fikk solid bekreftelse av betydningen av selvvalgt aktivitet for personer i behandling og rehabilitering for rusmiddelmissbruk.

Konferansen la grunnlag for et pilotprosjekt for utprøving av Steg for Steg på Vestli rehabiliteringssenter i Oslo kommune høsten 2013.

Workshop.

Etter deltakerevalueringene å dømme var også workshopen meget vellykket. Her er en kommentar fra en deltaker:

«Det fine i dag er at mange brukere er med. Det gir en unik mulighet til å bytte perspektiv».

Fagbrosjyre.

Steg for Steg har samlet sine erfaringer i en fagbrosjyre; Aktivitet som drivkraft for et selvstendig liv.

Fagbrosjyren inneholder: Historikk, en presentasjon av Steg for Steg, forskningsresultater, henvisninger til dokumentasjon fra de forskningsmiljøene som har fulgt Steg for Steg, utdrag fra Innstillingen 207S vedtatt av Stortinget kap. 2.6.15, fremtidsscenarier og referanser til faglitteratur.

Kapittel 4. Oppsummering med konklusjon og videre planer

Målsetting:

Aktivitet settes inn som en del i Nasjonal retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelmissbrukere.

Stortingsmeldingen «Se meg! - En helhetlig rusmiddelpolitikk: alkohol-narkotikadoping

» ble sluttbehandlet i Stortinget 18. mars 2013 (Innstilling 207S). I kapitlet om behandling er avsnitt 2.6.15 om sosiale forhold viet potensialet i aktivitet og hjelp til selvhjelp.

Komiteen vil peke på at det er viktig å satse på god oppfølging etter endt behandling. Komiteen viser til at mye av ansvaret for personer med rusproblemer ligger i kommunene. Gjennom aktivitetstiltak kan kommunene investere mer i hjelp til selvhjelp. Et fåtall ansatte kan hjelpe svært mange mennesker.

Komiteen mener at brukere må møtes mer som aktører enn klienter. I den sammenheng vil komiteen få vise til Blå Kors sitt aktivitetstilbud «Steg for Steg». En liten stab hjelper Blå Kors-brukere som er i behandling og rehabilitering, med å drive sine egne aktivitetsgrupper. Tilbudet består av blant annet trening, kultur- og naturopplevelser, totalt 250 aktiviteter per år. Aktivitetene gir resultater, og deltakerne ruser seg mindre. Noen kommer i jobb. Forutsigbar aktivitet og rusfritt sosialt nettverk stabiliserer livet når det svinger på andre områder. Driften koster lite, fordi deltakerne bidrar så mye selv.

Høyskolen i Buskerud har gjennomført en pilotstudie som dokumenterer at «Steg for Steg» hjelper deltakerne i behandlings- og rehabiliteringsprosessen.

Deltakerne sier at de viktigste egenskapene ved «Steg for Steg» er at det er en rusfri arena hvor de blir møtt uten fordommer, deltar i meningsfulle aktiviteter i sosialt fellesskap og oppnår stabilitet i livet.

Komiteen mener at det vil være mulig å begrense omfanget av rusmisbruk i samfunnet om vi kan styrke oppfølgingen etter behandling. Det er viktig at man dyrker ressursene, mulighetene og egenkraften til dem som rammes av rusavhengighet.

Målet må være å vedlikeholde motivasjonen for endringer utenfor behandling. Mange mennesker er ikke klare for jobb etter endt rusbehandling; de trenger hjelp for å komme i gang med en rusfri hverdag.

Selvvalgt aktivitet skal vurderes som et fast element i «Ny faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelmisbrukere» som er under utarbeidelse i Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet skriver at Ny Nasjonal faglig retningslinje skal være klar medio 2014.

Videre planer

Statssekretær og seniorrådgiver i Helse og omsorgsdepartementet har tatt oppmed oss muligheten for et besøk hos Steg for Steg.

Steg for Steg møter medlem av prosjektgruppen som arbeider med Ny Nasjonal faglig retningslinje.

Steg for Steg ønsker å bidra til at flere oppnår bedring gjennom selvvalgt aktivitet. Dette inngår i en Blå Kors-strategi om samarbeid med kommunene for mer sammenhengende behandlingsforløp og brukervedvirkning.

Søknad om videre drift er sendt Helsedirektoratet og Oslo Kommune. I februar møter Blå Kors Kristiansand Kommune og Steg for Steg er invitert til å delta.

Steg for Steg deltar på kongressen Rus og Psykisk Helse feb. 2014

Brukere med erfaring fra Steg for Steg forventer at kompetanse og kunnskap om tiltaket spres lokalt og nasjonalt slik at fler som sliter får glede av selvvalgt aktivitet i behandling og rehabilitering.

Steg for Steg vil ta initiativ til møter med kommunene, blant annet på Arendalskonferansen 2014.

Dokumentasjon

Fløtten, T. og Skårberg, A. (2008): "Et trappetrinn opp i livet". Evaluering av aktivisering- og arbeidstiltak i regi av frivillige organisasjoner. Fafo-rapport 2008:28. Nettutgave:

<http://www.fafo.no/pub/rapp/20070/20070.pdf>

Borg, M. og Ness, O. (2012): Steg for Steg, Blå kors Øst 2011– en forskningsbasert evaluering. Forskningsrapport 02/2012. Høgskolen i Buskerud. Fakultet for helsevitenskap. Institutt for forskning innen psykisk helse og rus. Nettutgave: <http://bit.ly/KpcuGV>

Johansen, A.B. (2013): Practical support aids addiction recovery: the positive identity model of change. BMC Psychiatry. <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/13/201>

Wennesland, D., Johansen, A.B., Ness, O. (2013, under utarb.): Ledelse fremmer autonomi i ressursfokuset selvhjelpsgruppe: en kassstudie.

Egne publikasjoner

Almåsback, L., Solberg, P. (2013). Når målet er en meningsfull hverdag: Hva skjer når aktivitet blir inkludert i rusmisbrukerens behandling og rehabilitering?

Tidsskrift for psykisk helsearbeid 10 (2), 178-181

Blå Kors-magasinet Rusfri nr. 1/2013: Aktiviteter som fører ut av rusmisbruket. Jan Elverum, generalsekretær

Ness, O., Borg, M., Karlsson, B., Almåsback, L., Solberg, P. & Torkelsen, I.H. (2013). Å delta med det du kan: Betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser.

Tidsskrift for psykisk helsearbeid 10 (3), 219-228

Litteratur

Andersen, E.S., Grude, K. & Haug, T. (2006): Måltrettet prosjektstyring. NKI-Forlaget

Berne, E. (1964): Games People Play: The Basic Hand Book of Transactional Analysis. Ballantine Books

Borge, Lisbet og Martinsen, Egil W. & Moe, Toril (red.) (2011): Psykisk Helsearbeid – mer enn medisiner og samtaleterapi. Fagbokforlaget

Borg, M., Karlsson, B. & Stenhammer, A. (2013): Recoveryorienterte praksiser – En systematisk kunnskapssammenstilling. Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA)

Csikszentmihalyi, M. (2008): Flow. HarperCollins

Deci, E.L. & Flaste, R. (1995): Why Do We Do What We Do: Understanding Self-Motivation.

Penguin Books

Helsedirektoratet (2011): Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse – ROP-lidelser.

Helsedirektoratet (2008): Aktivitetshåndboken

Helsedirektoratet (2013): Sammen om mestring. Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. (Veilederutkast 30. august).

Helsedirektoratet/Selvhjelp Norge (2010): Informasjon om mulighetene for selvorganisert selvhjelp i møte med rusproblemer

Kaltoft, C., et.al (red.) (2009): The small steps method – a giant step in social work.

National Association of Join-In Centers

Karlsson, B. & Borg, M. (2013): Psykisk Helsearbeid. Humane og sosiale perspektiver og praksiser. Gyldendal Akademisk

Linley, P.A. & Joseph, S. (Foreword by Martin E.P. Seligman) (2004): Positive psychology in practice. John Wiley & Sons. Inc

Martinsen, E.W.(2004): Kropp og Sinn, Fysisk aktivitet - psykisk helse - kognitiv terapi. Fagbokforlaget

Minken, A. (1998): Alvorlig moro. Rusmiddeletaten Oslo Kommune

Myhra, A-B.(2012): Fra bruker til samarbeidspartner. Realisering av brukermedvirkning.

Fagbokforlaget

Topor, A., Borg, M., DiCiolano, S. & Davidson, L. (2009): Not just an individual journey: social aspect of recovery i Journal of Social Psychiatry, nettpublikasjon 15.oktober: 10.1177/0020764009345062